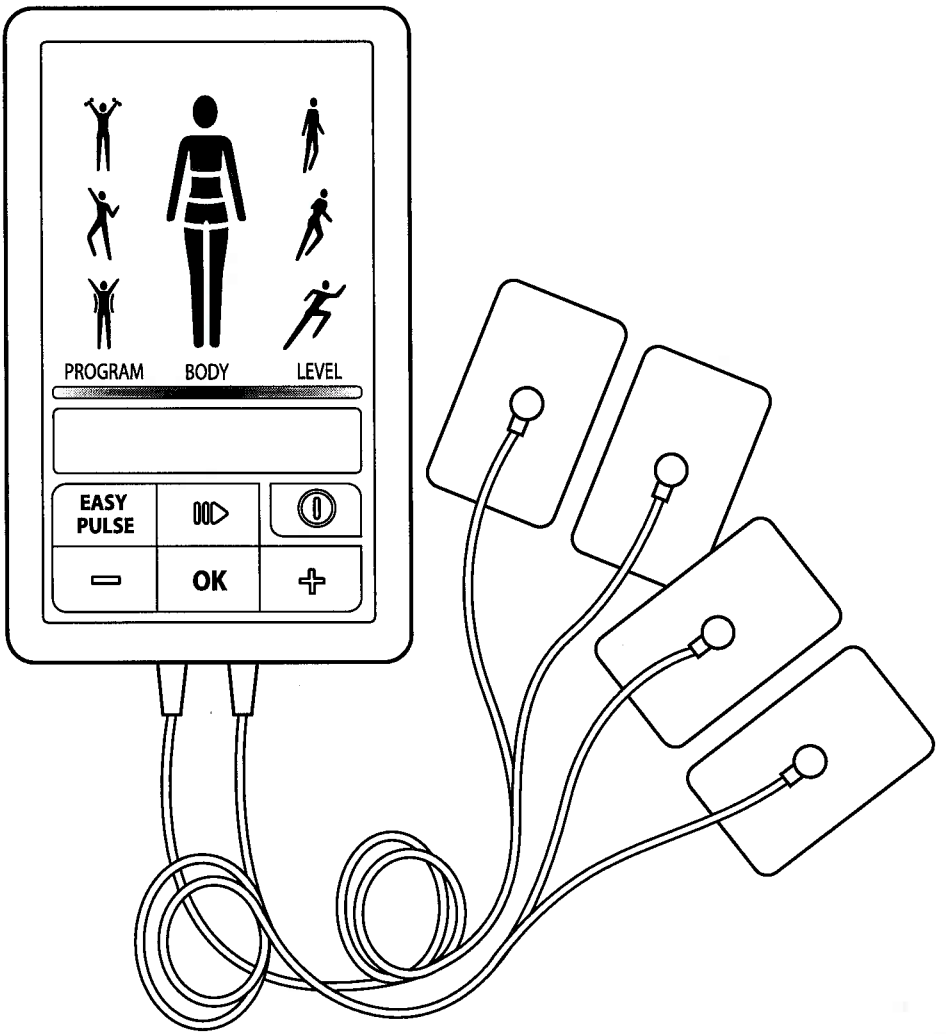
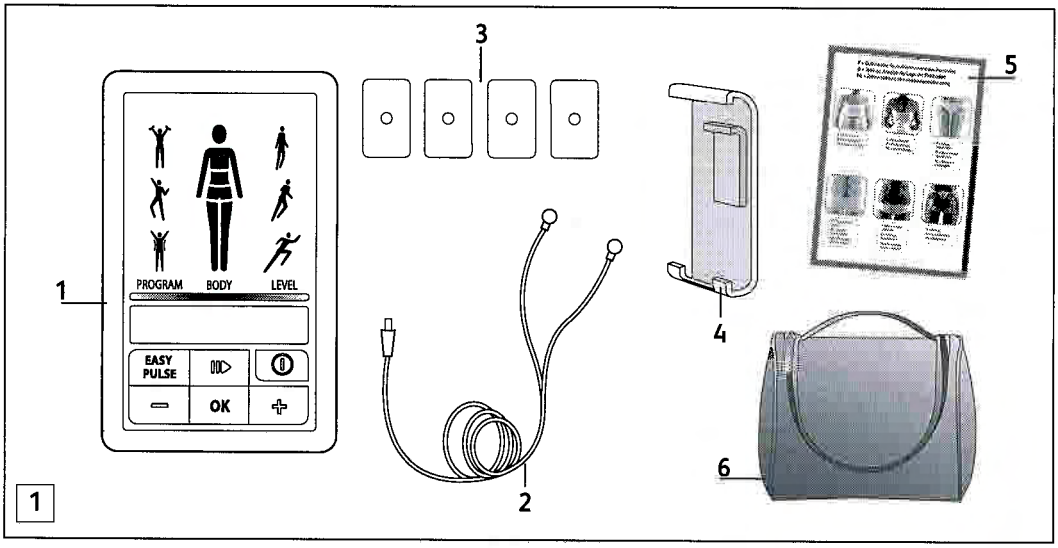
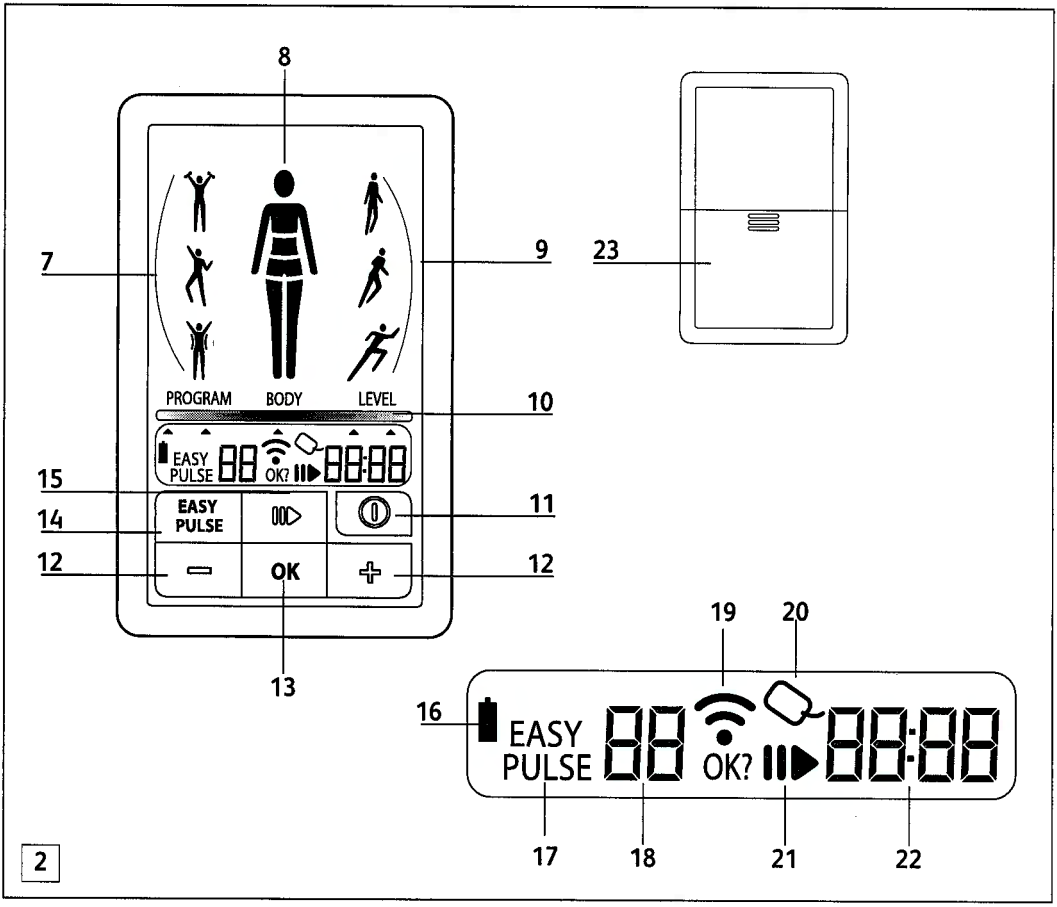
calor™




1
2
3
4
5
6
PROGRAM
BODY
LEVEL
EASY PULSE
OK


2
7
8
9
10
11
12
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
PROGRAM
BODY
LEVEL
EASY PULSE
OK
OK?
EASY PULSE
OK?

A lire attentivement avant emploi...

F

QU'EST-CE QUE L'ELECTROSTIMULATION ?

L'électrostimulation est une technique efficace qui vous permet de sculpter votre corps et d'améliorer votre tonicité musculaire par une action en profondeur.
Par le contact de l'électrode sur la peau, l'appareil stimule le muscle concerné et reproduit ainsi les mécanismes naturellement mis en œuvre lorsque vous contractez un muscle.
L'efficacité de cette technologie est reconnue par les médecins et les kinésithérapeutes qui l'utilisent pour l'entraînement de nombreux sportifs ou la rééducation musculaire après un traumatisme.

1- RECEPTION DU MATERIEL

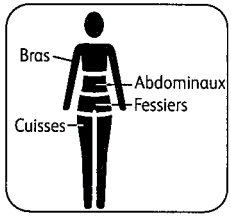
1- Appareil
2- Fils (x2)
3- Electrodes 5 x 10 cm (x8)
4- Attache ceinture
5- Cartonnette indiquant le positionnement des électrodes sur le corps
6- Trousse de rangement

2- DESCRIPTIF DU BOITIER

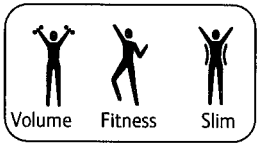
7- 3 Programmes (Volume, Fitness, Slim)
8- 4 zones du corps (bras, abdominaux, fessiers, cuisses)
9- 3 niveaux d'exercice (débutant, intermédiaire, expert)
10- Phases du programme (échauffement, exercice, récupération)
11- Touche marche/arrêt
12- Touches de sélection (programmes, zones, niveaux et réglage de l'intensité)
13- Touche de validation
14- Touche Easy Pulse (réglage automatique de l'intensité)
15- Touche Pause/Play (pause/reprise)
16- Témoin de piles faibles
17- Demande d'activation de la fonction EASY PULSE
18- Intensité du programme en cours (1-99)
19- Fonction EASY PULSE en cours
20- Témoin d'électrode débranchée
21- Témoin Pause/Play
22- Durée restante du programme (exprimée en minutes et secondes)
23- Compartiment des piles

TRAVAIL SUR 4 ZONES DU CORPS

Votre appareil vous permet de sculpter et d'améliorer la fermeté de vos muscles sur 4 zones de votre corps : les abdominaux, les cuisses, les fessiers et les bras. Les stimulations étant adaptées à la nature de chaque muscle, **vous ne pouvez traiter qu'une seule zone en même temps.**



3 PROGRAMMES

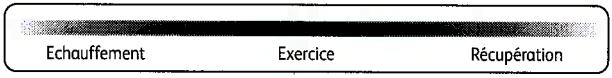


Volume : pour développer votre masse musculaire.

Fitness : pour raffermir et tonifier vos muscles.

Slim : pour affiner localement votre silhouette. Ce programme sera d'autant plus efficace si vous l'accompagniez d'une activité physique (marche à pied...).

Chaque programme est décomposé en 3 phases : l'échauffement, l'exercice et la récupération.
La phase d'échauffement vise à préparer les muscles à l'effort afin d'assurer une meilleure efficacité du travail pendant la phase d'exercice. La phase de récupération, quant à elle, permet d'améliorer le confort de l'utilisateur après le travail effectué, notamment en minimisant les courbatures.



NB : La fréquence des impulsions est variable selon la phase de travail (échauffement, exercice, récupération) et dépend du type de programme.

3 NIVEAUX D'EXERCICE DISTINCTS

Niveau «débutant» destiné aux personnes sédentaires, n'ayant pas l'habitude d'exercer une activité sportive ou n'ayant pas pratiqué un sport depuis longtemps.

Niveau «intermédiaire» destiné aux personnes exerçant une activité sportive régulière (en moyenne 1 à 2 fois/semaine) et ayant acquis une certaine résistance physique.

Niveau «expert» destiné aux personnes exerçant une activité sportive très régulière (en moyenne plus de 2 fois/semaine) et ayant acquis une réelle résistance physique.

NB : Lors de votre première utilisation de MODELING, nous vous conseillons de sélectionner le niveau débutant, afin de vous familiariser avec les sensations perçues lors de la stimulation. Ceci est également valable pour les personnes ayant l'habitude d'exercer une activité sportive.

FONCTION EASY PULSE :
Pour un résultat optimal, la fonction EASY PULSE définit automatiquement une intensité de travail adaptée à chaque individu en fonction de la tonicité de son muscle.

3- CONTRE INDICATIONS

- Porteurs de stimulateur cardiaque (pacemaker), défibrillateur intracardiaque ou d'autres implants électroniques
- Femmes enceintes
- Personnes souffrant :
• d'épilepsie
• de troubles circulatoires artériels des membres inférieurs
• d'hernie de l'abdomen ou de la région inguinale
- En cas de douleurs persistantes
- En cas d'atrophie musculaire
- En cas de besoin d'une rééducation musculaire, sans accord par votre médecin
- Ne pas utiliser après un traumatisme ou une intervention chirurgicale récente (moins de 6 mois)
- Consultez votre médecin en cas de doute.

4- CONSEILS DE SECURITE

Pour votre sécurité, cet appareil est conforme aux normes et réglementations applicables (Directives Basse Tension, Compatibilité électromagnétique, Environnement...).

L'appareil :
- Utilisez toujours l'appareil selon le mode d'emploi.
- N'utilisez qu'un appareil à la fois.
- Ne pas utiliser l'appareil dans l'eau ou en milieu humide (sauna, hydrothérapie)
- Ne jamais utiliser l'appareil en position debout.

- Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé, en cas d'anomalie de fonctionnement ou après une chute (des dommages non visibles peuvent être préjudiciables à votre sécurité).
- Ne pas utiliser par température inférieure à 0°C et supérieure à 35°C.
- L'appareil est réservé à un usage domestique et personnel seulement.
- Gardez toujours hors de la portée des enfants.
- Ne pas utiliser l'appareil en conduisant.
- Ne pas utiliser l'appareil à une altitude supérieure à 3000m.
- Ne jamais brancher l'appareil sur une source électrique externe. Il existe un risque de choc électrique.
- L'appareil n'est réparable qu'à l'aide d'outils spéciaux.
- Observez une grande prudence lors de l'utilisation de MODELING à proximité immédiate de téléphones portables allumés.
- N'utilisez jamais MODELING à proximité d'appareils à ondes courtes ou à ondes ultracourtes, lesquels pourraient influencer sa puissance utile.
- Pour tout problème d'après-vente (appareil, fils et électrodes), adressez-vous à votre revendeur habituel ou à un Centre de service agréé.
- CALOR décline toute responsabilité pour d'éventuels dommages résultant d'une mauvaise utilisation de l'appareil ou d'un usage autre que celui prévu dans la présente notice.

Les électrodes :
- Se limiter impérativement aux zones préconisées par la cartonnette de positionnement des électrodes.
- Ne jamais appliquer les électrodes de façon non symétrique sur le corps.
- Laisser un espace de 3 cm minimum entre chacune des électrodes.
- Ne pas appliquer les électrodes sur une plaie (inflammations, irritations, eczéma...) ou une zone comportant des rougeurs.
- Ne pas mettre les électrodes au soleil.

Les piles :
- Utiliser uniquement des piles alcalines 1.5V, de type AA, LR06 ou des batteries type AA 1.2V.
N'utilisez en aucun cas un autre type de piles.
- Toujours remplacer les 4 piles en même temps.
- Respecter le sens de montage des piles, comme indiqué dans le compartiment.
- Toujours refermer le compartiment des piles avant de mettre en marche l'appareil.
- N'ouvrez jamais le compartiment des piles pendant le fonctionnement.
- Ne jamais laisser de piles à l'intérieur de votre appareil si vous ne l'utilisez pas pendant une période prolongée. Les piles pourraient fuir et endommager votre appareil.

En cas de fuite des piles, évitez le contact avec les yeux, la peau ou les vêtements.
En cas de contact, lavez à l'eau et consultez un médecin.
NB : le témoin de pile faible ▮ apparaît lorsque le niveau des batteries ou des piles devient faible. Changez alors les piles ou chargez les batteries.

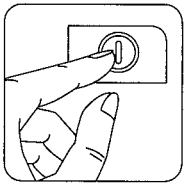
Garantie
Votre appareil est destiné à un usage domestique seulement. Il ne peut être utilisé à des fins professionnelles. La garantie devient nulle et invalide en cas d'utilisation autre que celles préconisées dans la notice.

5- UTILISATION

Avant l'application des électrodes, il est conseillé de laver la peau, puis de la sécher.
N'appliquez ni crème ni produit hydratant avant la séance.
La durée des séances dépendront du type de programme sélectionné : elle varie entre 30 et 50 minutes.

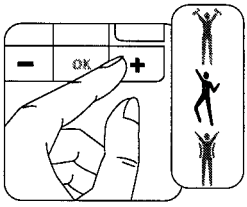
1- Branchement des électrodes et des fils
Clippez chacune des électrodes à pression à leurs fils respectifs.
Branchez les câbles des fils aux canaux de l'appareil.
Placez les électrodes sur le corps selon le schéma fourni par la cartonnette après les avoir décollées de leur support avec précaution.

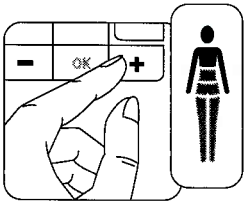
Attachez un soin tout particulier au branchement et au positionnement des électrodes : ceux-ci conditionnent l'efficacité et le confort de votre séance.



2- Allumez l'appareil en appuyant sur le bouton ON/OFF.

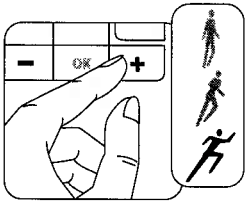
3- Sélectionnez votre programme
Sélectionnez le programme de votre choix à l'aide des touches + et - de votre boîtier.
Les pictogrammes symbolisant les 3 types de programmes s'allument tour à tour.
Pressez la touche OK lorsque vous souhaitez valider le programme retenu.

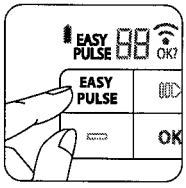




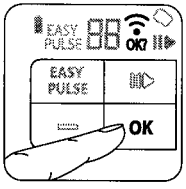
4- Sélectionnez votre zone du corps
Sélectionnez la zone du corps de votre choix à l'aide des touches + et - de votre boîtier.
Les pictogrammes symbolisant les 4 zones du corps s'allument tour à tour.
Pressez la touche OK lorsque vous souhaitez valider la zone du corps retenue.

5- Sélectionnez votre niveau de travail
Sélectionnez le niveau de travail de votre choix à l'aide des touches + et - de votre boîtier.
Les pictogrammes symbolisant les 3 types de niveaux s'allument tour à tour.
Pressez la touche OK lorsque vous souhaitez valider le niveau retenu.





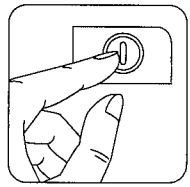
6- Sélectionnez la fonction EASY PULSE
Après avoir sélectionné votre programme, votre zone du corps et votre niveau de travail, appuyez sur EASY PULSE : le stimulateur va envoyer des impulsions dont l'intensité augmente progressivement.
Vous ressentez tout d'abord un fourmillement qui augmente jusqu'à une première contraction.



A cette 1ère contraction, appuyez sur la touche OK.
La fonction EASY PULSE détermine ainsi l'intensité idéale de la séance. Votre programme commence alors.

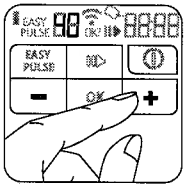
NB : Les sensations perçues lors du pré-test EASY PULSE sont différentes de celles ressenties lors du programme. En cas de douleur ou de sensation désagréable, réduisez immédiatement l'intensité.

7- Quand le programme se termine, le niveau d'intensité utilisé pendant la séance ainsi que l'indicateur de temps clignotent à l'écran.



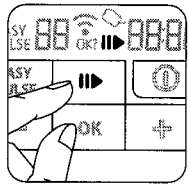
Appuyez alors sur le bouton ON/OFF pour éteindre votre appareil.

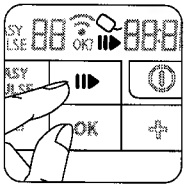
8- Recollez les électrodes sur leur support plastique après chaque séance et rangez les dans leur sachet.



Réglage de l'intensité en cours de programme
En fonction de votre sensibilité, vous pouvez éprouver le besoin d'ajuster l'intensité proposée. Vous pouvez faire varier l'intensité à tout moment pendant la stimulation en utilisant les touches + et – de votre boîtier.

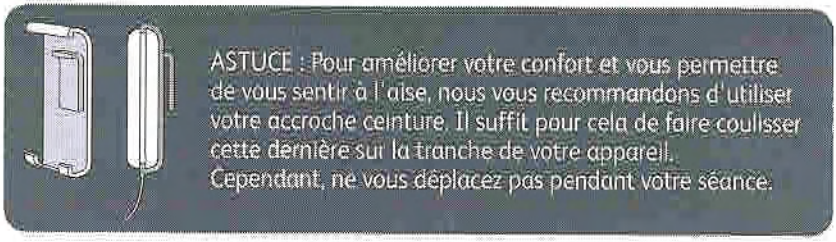
Mettre votre appareil en pause
Vous pouvez à tout moment mettre en pause votre appareil en appuyant sur la touche Pause/Play. Appuyez à nouveau sur la touche Pause/play lorsque vous souhaitez reprendre la séance. Le programme reprend là où vous l'avez arrêté.





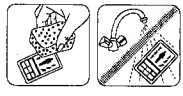
Une électrode se décolle
Si une électrode se décolle, le symbole "électrode débranchée" apparaît à l'écran et l'appareil se met en pause.
Il suffit de recoller l'électrode et d'appuyer sur "Pause/Play" pour que la séance reprenne.

NB : Une séance de stimulation ne sera efficace que si vous ressentez de réelles contractions.
Il est donc conseillé d'augmenter l'intensité jusqu'à un maximum supportable.
Nous vous recommandons également d'utiliser régulièrement votre appareil : au minimum 2 fois/semaine sur la même zone, pendant 6 à 8 semaines.



6- CONSEILS D'ENTRETIEN ET D'UTILISATION

Appareil :



- Conservez votre appareil dans sa trousse lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Nettoyez l'écran de votre appareil à l'aide d'une éponge douce.
- Ne pas passer votre appareil sous le robinet.
- Aucune réparation ne doit être entreprise par l'utilisateur sur l'appareil ou l'un de ses accessoires.

Electrodes :
- Utilisez exclusivement les électrodes fournies par CALOR.
- Avant de retirer les électrodes de votre peau, mettez l'appareil en position OFF.
- Veillez à appuyer sur toute la surface des électrodes pour que le contact avec la peau soit optimal.
- Pour des raisons d'hygiène, chaque utilisateur doit utiliser l'appareil avec son propre jeu d'électrodes.
- Ne pas plonger les électrodes dans l'eau.
- Ne pas appliquer un solvant sur les électrodes.

7- PARTICIPONS À LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.
Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un centre service agréé pour que son traitement soit effectué.

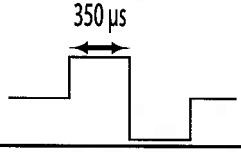
8- EN CAS DE PROBLÈME

Si pour une cause quelconque votre appareil semble présenter un dysfonctionnement autre que ceux mentionnés ci-dessus, veuillez contacter le service consommateur mentionné par CALOR.

PROBLÈME	EXPLICATIONS	SOLUTION
L'appareil se met en pause soudainement et la stimulation s'arrête.	- Une électrode s'est débranchée ou décollée. - Les électrodes sont usées et/ou le contact avec la peau est mauvais. - Le câble d'électrodes est défectueux.	- Rebranchez ou recollez l'électrode. - Changez les électrodes. - Contrôlez le cable des électrodes en le branchant sur un autre canal. Si le problème persiste, adressez-vous à un centre agréé.
Le dessin ▮ apparaît sur votre écran.	Les batteries de votre appareil sont presque vides.	Changez les piles ou rechargez-les (si vous utilisez des piles rechargeables).
Les impulsions de courant sont faibles ou inexistantes.	- Les électrodes sont usées. - Le niveau est mal choisi. - L'intensité choisie est trop faible.	- Changez les électrodes. - Ajustez votre niveau. - Augmentez l'intensité.
Vous n'arrivez pas à faire démarrer votre appareil.	Les piles sont mal positionnées ou de mauvaise qualité.	Repositionnez les piles ou changez les.
Une rougeur apparaît sur la zone stimulée pendant la séance.	Votre peau est sensible. Cette rougeur disparaît normalement après quelques heures.	Evitez de stimuler cette zone du corps tant que cette rougeur n'a pas disparu.

9- CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

MODELING est un stimulateur électrique à un canal destiné à l'entraînement musculaire et au fitness. Le stimulateur fonctionne sur piles 1,5V AA ou batteries rechargeables 1,2V AA. Le stimulateur peut faire pénétrer 100mA à une impédance de 1000 ohms.

NOMBRE DE CANAUX	1 (2 sorties)
TYPES DE STIMULATION	Stimulation continue : • Impulsion constante • Fréquence modulée Stimulation intermittente : • Impulsion constante
AMPLITUDE	0-100 mA.
FORME D'IMPULSION	Impulsion carrée biphasique symétrique compensée
FREQUENCE MAXI	80 Hz
LARGEUR D'IMPULSION MAXI	350 µs 
ALIMENTATION	2 piles AA 1,5V (recommandé) 2 batteries rechargeables AA 1,2V (non incluses). La charge de telles batteries n'est pas possible dans l'appareil.
CONDITIONS D'UTILISATION ET DE STOCKAGE	Utilisation : • Température de 10°C à 35°C • Humidité de l'air de 0 % à 80 % Stockage : • Température de 0°C à 60°C • Humidité de l'air de 0 % à 90 % En cas de stockage prolongé, retirer les piles de l'appareil.
DIMENSIONS EXTERNES	121x75x26 mm
POIDS	250g